



## VIVÊNCIA EM FAMÍLIA

# VAMOS BRINCAR!

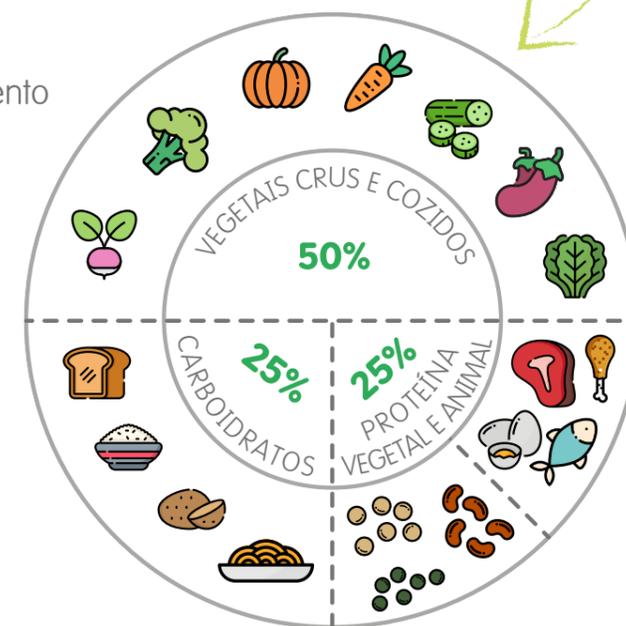
### ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

#### VOCÊ SABIA QUE...

- os alimentos são fonte de energia e saúde para o bem-estar do corpo.
- uma boa alimentação precisa ser variada, proporcional à idade, às atividades físicas e às necessidades nutricionais.
- é importante se alimentar ao longo do dia em intervalos regulares de aproximadamente 3 horas.
- o leite materno deve ser o primeiro alimento oferecido ao bebê.
- o paladar é construído desde a infância.

#### DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

- Monte **pratos coloridos** em todas as refeições, priorizando alimentos em sua forma natural.
- Incentive as crianças a provarem novos alimentos para conhecer aromas, sabores e texturas diferentes.
- Quando a criança rejeitar um alimento, experimente oferecê-lo em outro momento ou com outra forma de preparo.
- Reduza a oferta de alimentos industrializados, como bolachas recheadas, salgadinhos e refrigerantes.
- Lembre-se de que qualquer refeição fica mais saborosa na companhia de pessoas especiais!



## PRA FAZER JUNTO

- Pesquise com a família, amigos e vizinhos receitas saudáveis que em seu preparo utilizem alimentos em sua forma natural (frutas, legumes, verduras, grãos e cereais).
- Dentre as diferentes receitas sugeridas, escolha uma que possa ser preparada com as crianças (seja em casa ou na escola).
- Apresente os ingredientes e utensílios que serão usados, assim como as etapas de preparação.
- Se possível, prepare a receita com a criança, sem envolvê-la em etapas que apresentem risco.
- Quando o alimento estiver pronto, convide pessoas queridas para degustar.



**NOME:** \_\_\_\_\_  
**DATA:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**GRUPO:** \_\_\_\_\_

Anote aqui a receita, indicando o nome do alimento, os ingredientes e as etapas de preparação. Se quiser, vocês podem usar desenhos e/ou recortes para ilustrar.